

# Kreislehrgang

## „50+-Special: Sportverletzungen vermeiden durch gezieltes Faszientraining“ (8 UE)

*Für alle ÜbungsleiterInnen, Nachwuchskräfte und Interessierte aus unseren BLSV-Vereinen.*

Datum/Uhrzeit: Samstag, 10. März 2011 / 9.00 – 16.30 Uhr

Ort: Turnhalle SV Truchtlaching, Samermoosweg 12, 83376 Truchtlaching

Referentin: Gabi Hauser

Lehrgangsinhalt: Je älter wir werden, umso wichtiger ist ein sorgsamer Umgang mit dem Körper. Um die Leistungsfähigkeit zu erhalten, müssen wir permanent in Bewegung bleiben, ohne den Körper dabei zu überfordern. Am Anfang jedes Konditionstrainings steht im Idealfall die Körperwahrnehmung. Einerseits hilft sie uns dabei, die Grenzen der Leistungsfähigkeit zu erkennen und andererseits unterstützt sie uns in der kleinen Leistungssteigerung (auch wenn wir älter werden). Mit speziellen Übungen – teils mit kleinen Geräten – trainieren wir die Fähigkeit der Muskeln, auf Reize zu reagieren. Der Spaß bleibt dabei nicht auf der Strecke. In einem weiteren Übungsteil schulen wir die Koordination mithilfe von Bällen und Matten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Übungen, die man problemlos in den Alltag einbauen kann und Übungen zur Regeneration nach einer Belastungsphase.

Teilnehmergebühr: 20 € für TN eines BLSV-Vereins (bar am Lehrgangstag zu entrichten)

Sonstiges: Es können max. 25 TN am Lehrgang teilnehmen. Mitzubringen sind Schreibzeug, ausreichend Getränke, ein Handtuch sowie ein **kleines Kissen**.

Anmeldung: Per E-Mail (mit Angabe der Adresse, Telefonnr., Verein, E-Mail-Adresse des TN) an Claudia Daxenberger, E-Mail: [daxenberger@blsv-traunstein.de](mailto:daxenberger@blsv-traunstein.de). Es erfolgt eine E-Mail-Anmeldebestätigung, die auch an den Vereinsvorstand zur Info weitergeleitet wird.

*Diese Fortbildung wird mit 8 UE zur Teil-Lizenzverlängerung der Lizenzen Übungsleiter-C-Breitensport Erwachsene/Ältere, Übungsleiter C-Breitensport Kinder/Jugendliche, Trainer-C Turnen-Fitness-Gesundheit, Übungsleiter B Sport in der Prävention und B Sport für Ältere anerkannt. Ebenso zur Verlängerung der Dachmarke Sport Pro Gesundheit und des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB.*

**Claudia Daxenberger**  
Frauenvertreterin  
E-Mail: [daxenberger@blsv-traunstein.de](mailto:daxenberger@blsv-traunstein.de)

**Kurt G. Bauer**  
Bildungsreferent  
E-Mail: [bauer@blsv-traunstein.de](mailto:bauer@blsv-traunstein.de)

**Bitte im Verein weitersagen!**